

Gesunder Schlaf ist keine Selbstverständlichkeit



Laut einer Umfrage aus dem Jahr 2022 gaben 43% der Befragten in Deutschland an, dass sie in den zurückliegenden 12 Monaten Schlafstörungen gehabt hätten. In allen Medien werden vielfältige Tipps und Empfehlungen für einen besseren Schlaf gegeben und der steigende Absatz sowohl freiverkäuflicher als auch rezeptpflichtiger Schlafmittel bestätigt, dass gesunder Schlaf keineswegs selbstverständlich ist.

Der Schlaf ist ein komplexes und sehr interessantes Phänomen, das ungefähr ein Drittel unserer Lebenszeit ausmachen kann und im Normalfall nahezu unbemerkt verläuft. Gegen Abend spüren wir eine aufkommende Müdigkeit, Geist und Körper suchen die Ruhe und als Reaktion auf diese Signale legen wir uns ins Bett. Nach 6-8 Stunden individueller Schlafzeit erwachen wir am nächsten Morgen, eventuell mit ein bis zwei nächtlichen Unterbrechungen, erholt und ausgeschlafen, bereit für die Herausforderungen des neuen Tages.

Während wir schlafen, erledigt unser Organismus einige wichtige Aufgaben, welche sich über den Tag angesammelt haben. Wir „durchschlafen“ mehrere Phasen, Einschlaf-, Traum- sowie Leicht- und Tiefschlafphasen wechseln im Verlauf einer Nacht und haben unterschiedliche Aufgaben. Der Stoffwechsel fährt langsam herunter und unser Immunsystem kontrolliert, gleich dem TÜV bei einem Auto, die Funktionstüchtigkeit der kleinsten Arbeitseinheiten unseres Körpers, der Zellen. Dabei werden Fehler und Störungen behoben, kaputte Zellen erkannt und zerstört. Unser Gehirn verarbeitet Erlebtes und schafft Platz für Neues. Gedächtnisfunktionen werden unterstützt und die geistige Leistungsfähigkeit gestärkt. Dies alles geschieht unbemerkt und ist lebensnotwendig – nicht umsonst heißt es „Gesunder Schlaf ist die beste Medizin“.

Nicht immer sind Schlafmittel notwendig, um einen Schlafrhythmus zu finden und die Schlafqualität wieder zu verbessern. Manche Veränderung des eigenen Verhaltens (z.B. das Ablegen störender Gewohnheiten wie Fernsehen im Bett) können oft hilfreich sein und das Ein- oder Durchschlafen wieder normalisieren. Sprechen Sie uns an – wir sind gerne für Sie da, wenn es darum geht, das Schäfchenzählen zu optimieren!

Mit herzlichen Grüßen

ihr *Alfred Bied*

Vorteilspackung!



TOP-PREIS
14,95€

33% sparen

**MOMETAHEXAL
Heuschnupfenspray**

18g | statt 22,24€*
1kg=830,56€



TOP-PREIS
18,95€

33% sparen

LoranoPro 5mg

50 Tabletten | statt 28,26€*

GRATIS Geschirrtuch



25% SPAREN
Angebot:
7,45€

**PROSPAN
Hustenliquid**

21x5ml | statt 9,97€*
1l=70,95€
+ Geschirrtuch gratis*



25% SPAREN
Angebot:
7,45€

**PROSPAN
Hustenliquid**

105 ml | statt 9,97€*
1l=70,95€
+ Geschirrtuch gratis*

Geschenk-Tipp zu Ostern

Blutdruckmessgeräte von Visacor stehen für über 40 Jahre Erfahrung und erstklassige Geräte mit einfachster Bedienung.

25% SPAREN
Angebot:
29,95€



**Visacor Oberarm
Blutdruckmessgerät OM60**

1 Gerät | statt 39,95€*



GEMEINWOHL- ÖKONOMIE

Unser Wert des Monats:

Hilfsbereitschaft

Ich achte darauf, was
gebraucht wird, und biete
meine Unterstützung/
Begleitung respektvoll an.
Ich erlaube anderen, mir
gegenüber hilfsbereit zu sein.

Was bedeutet das für uns?

Umsichtig sein, seinem
Gegenüber genau zuhören
oder genau hinsehen, um
die echten Bedürfnisse zu
erkennen: dafür braucht es
eine Haltung der Offenheit
und Toleranz. Und die
Dankbarkeit als Antwort tut
beiden Seiten gut.



Lemocin
gegen Halsschmerzen
Orange oder Honig-Zitrone
je 24 Lutschtabletten | statt je 10,79€*

je 26% SPAREN
Angebot je: **7,95€**



24% SPAREN
Angebot: **14,45€**

**MAGNESIUM
Diasporal
pro DEPOT**
Muskeln und Nerven + B-Vitamine
30 Stück | statt 18,95€*



LIEBLINGS
Apotheken

20% SPAREN
Angebot: **7,95€**

**MUNDSPÜLUNG
Chlorhexidin 0,2%**
200 ml | statt 9,95€*
1l = 39,75€



23% SPAREN
Angebot: **12,45€**

**WICK
MediNait**
Erkältungssirup
für die Nacht
90 ml | statt 16,18€*
1l = 138,33€



25% SPAREN
Angebot: **11,95€**

**HYLO
COMOD**
Augentropfen
10 ml | statt 15,95€*
1l = 1.195,00€



**IbuHEXAL plus
Paracetamol**
200 mg/500 mg
Ibuprofen/Paracetamol

34% SPAREN
Angebot: **6,95€**

**IbuHEXAL
plus Paracetamol**
20 Filmtabletten | statt 10,48€*



velgastin
Blähungen
Kautabletten

25% SPAREN
Angebot: **4,45€**

velgastin Blähungen
20 Kautabletten | statt 5,97€*

Natürlicher Schutz

- ✓ Ohne Aluminium
- ✓ Ohne Laktose
- ✓ Ohne Konservierungsstoffe
- ✓ Ohne Gluten



je 24% SPAREN
Angebot je: **14,45€**

**Refluthin bei Sodbrennen
Frucht oder Minze**
je 48 Kautabletten | statt je 18,97€*

NEU



**Levodrop-ratiopharm
Hustenstiller**
100 ml | statt 8,98€*
1l = 64,50€

28% SPAREN
Angebot: **6,45€**



B12 Ankermann
Vitamin B12, Cyanocobalamin 1000 µg
30 tägliche Tabletten
Für normale Blutbildung

25% SPAREN
Angebot: **33,95€**

B12 Ankermann
100 Tabletten | statt 44,99€*



Lunalaif
Guter Schlaf Kombi DEPOT
30 TABLETTEN

23% SPAREN
Angebot: **13,45€**

**Lunalaif Guter Schlaf
Kombi DEPOT**
30 Tabletten | statt 17,45€*



diclox forte
Gel

32% SPAREN
Angebot: **12,95€**

Diclox forte Gel
100 g | statt 18,98€*
1 kg = 129,50€

REGENERIERT DIE
HAUTBARRIERE
INNERHALB VON
1 WOCHE

**Kennenlerngröße
250 g**



**Cetaphil
Feuchtigkeitscreme**
250 g
1 kg = 59,80€

Angebot: 14,95€



Cystinol akut
Dragees

23% SPAREN
Angebot: **18,95€**

Cystinol akut
60 Dragees | statt 24,49€*



milgamma protekt
Vitamin B12, Cyanocobalamin 1000 µg
30 tägliche Tabletten

26% SPAREN
Angebot: **49,95€**

milgamma protekt
90 Filmtabletten | statt 67,45€*

Marken, Markenzeichen und Namen sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Verkauf nur solange Vorrat reicht. * UVP des Herstellers; *1 Abgabe Gratisartikel nur solange Vorrat reicht. Impressum: Herausgeber und Gesamtkonzeption: Lieblings GmbH, Industriestrasse 11, 35463 Fernwald-Annerod, Tel.: 0641/48011827. Preisänderungen vorbehalten. Alle Preise verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Arzneimittel, die der Arzneimittel-Preisverordnung unterliegen, haben in allen Apotheken einen einheitlichen Abgabepreis. Für Druckfehler bei Preisangaben oder technischen Daten keine Haftung. Die Ratschläge in diesem Magazin sind sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Apotheke ist ausgeschlossen. Quellen: envato | freepik.com. Gültigkeit: 01.03. - 31.03.2024